

## Escuela de Desarrollo Profesional y Educación Continua

### Evaluación previa - Ergonomía

1. Un músculo tenso es un músculo tieso:

- Verdadero
- Falso

2. Algunos de los factores que contribuyen a las lesiones son:

- a. Falta de ejercicio
- b. Mala nutrición
- c. Falta de sueño
- d. Caminar
- e. A, B y C

3. Algunos de los costos asociados con lesiones son:

- a. Cirugía
- b. Absentismo
- c. Alta Productividad
- d. Rehabilitación
- e. A, B y D

4. Algunos de los Desórdenes Muscoesqueléticos comunes son:

- a. Lesiones de espalda
- b. Lesiones de cuello
- c. Síndrome de túnel carpiano
- d. Todos los anteriores

5. Algunos factores de estrés en los lugares de trabajo son:

- a. Levantar
- b. Pintar
- c. Teclear
- d. Todas las anteriores

6. Las condiciones de estrés en los sitios de trabajo se agravan con:

- a. Edad
- b. Condición física
- c. Estrés
- d. Todas las anteriores

7. La espalda es la parte del cuerpo más frecuentemente lesionada:

Verdadero  
Falso

8. Algunas de las causas de lesiones en la espalda son:

- a. Levantamiento inapropiado
- b. Peso excesivo
- c. Falta de ejercicio
- d. Todas las anteriores

9. Cuando levantamos un objeto debemos:

- a. Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible
- b. Mantener su espalda recta mientras se dobla
- c. Mantener los pies juntos
- d. A y B

10. Los soportes de espalda son diseñados para reducir lesiones

Verdadero  
Falso

11. El daño a manos y muñecas es una de las categorías de reclamos de compensación de los trabajadores con más rápido crecimiento

Verdadero  
Falso

12. Entre los dispositivos usados para prevenir las lesiones por Desórdenes Muscoesqueléticos se encuentran:

- a. Soportes de espalda
- b. Muñequeras
- c. Sombreros duros
- d. Envolturas y fundas
- e. A, B y D

Opcional (Su nombre - Imprima por favor) \_\_\_\_\_